йога за всички

БРОЙ 51 | НОЕМВРИ 2015 | ЦЕНА 3 ЛВ

йога у дома

отваряне на таза

ролите в акро йога

нрави и обичаи в ИНДИЯ

йога и анемия

интервю с Ирина Чеверда

на фокус

веганството митове и факти

аюрведа за ментално здраве

адвайта веданта

знанието за истинската ни същност

съдържание

брой 51, ноември, година V

2// от редактора
Виенското колело на живота

4// събитията през ноември

6// какво е йога за теб

8// грижа за себе си
Изчистване на негативни преживявания и прошка

10// вдъхновение
Добропаметност

12// школи на йога
Йога за жени

16// интервю с Ирина Чеверда
Практикувайте йога с удоволствие, без да гоните постижения

32/ йога у дома
Практика за отваряне на тазобедрените стави и духовно израстване

43/ словото на учителите
Медитацията и духовният живот според Йога Веданта

44// йога терапия
Йога и анемия

48// акро йога
Извисяващо общуване

52// аюрведа за всички
Човешката психика и аюрведа

58// себепознание
Защо е важно да опознаем и опитомим сексуалната енергия

62// адвайта веданта
Знанието за истинската ни същност

66/ пътешествия
Индия на светло

74// светът около нас
Оцвети себе си

78// аура диагностика
Характеристики на синята и индиговата аура и анализ на чакрите

80// био карта
Къде да намерим истинска храна

82// справочник
Къде да практикуваме йога в София и страната

на фокус

веганството
митове и факти

ПОПУЛЯРНО ТВЪРДЕННИЕ Е, ЧЕ БЕЗ МЕСО НЕ МОЖЕМ ДА СИ НАБАВИМ ОТ РАСТИТЕЛНИЯ СВЯТ ВСИЧКИ НЕОБХОДИМИ АМИНОКИСЕЛИНИ, КОИТО СА СЪСТАВНА ЕДИНИЦА НА БЕЛТЪЧИНИТЕ. В началото на 80-те години на миналия век Франсис Лапе разпространява идеята, че за да усвоим оптимално всички необходими аминокиселини, трябва да комбинираме различни растителни храни. Днес физиолозите и диетолозите са категорични, че човешкият организъм има способността да складира аминокиселините. Така тези, които липсват в едно растение, се набавят от друго и стига да разчитаме на жива храна от природата, а не на преработени продукти, няма никаква опасност от недостиг на белтъчини или на специфични аминокиселини. Освен това съществуват редица растителни храни, които съдържат всичките осем есенциални (незаменими) аминокиселини. Според германския институт „Макс Планк" това са: бадеми, сусам, слънчогледови и тиквени семки, елда, всички зеленолистни растения, повечето плодове. Други отлични източници са: нахут, леща, боб, овесени ядки, семена чиа,

Практика за отваряне на тазобедрените стави и духовно израстване

Мила Маркова се занимава с йога от 2007 г. Обучението за йога преподавател в Индия преобръща живота й. Обича танца и творенето във всякакви форми и прилага наученото от тях в йога практиките, които води в студио „Йога Сарасвати“, Варна
http://yogavarna.blogspot.bg

С този комплекс символично преминаваме през различни етапи на еволюция, за да достигнем божествения свят на радост, знание и покой. Тазът е люлка на живота. Към него са прикрепени долните крайници, с които ходим и се свързваме със земята. Благодарение на умението да се движим в пространството ние променяме реалността и реализираме творческия си потенциал. Тазът се явява посредник между долната и горната част на тялото. С негова помощ гръбнакът израства нагоре като дърво, здраво пуснало корени в земята, достигащо с върха си небесата.

ПРЕПОРЪКИ ЗА УСПЕШНА ПРАКТИКА

- Преди да започнете, добре загрейте и раздвижете ставите.
- Практиката не е подходяща за хора със скорошни травми на тазобедрените стави, коленете, глезените, краката и таза или със специфични проблеми с гръбначните прешлени.
- Ако се чувствате дискомфортно в някоя от позите, преустановете я и се консултирайте със сертифициран йога преподавател.
- Не се насилвайте, дайте си време.

ВАРИАНТ ЗА НАПРЕДНАЛИ

Ако владеете повече асани и имате по-богат опит, ето разширен вариант на практиката в следния ред: Шавасана, Матсясана, Супта Баддха конасана, Мандукасана /Бхекасана, Ардха бхекасана, Бхуджангасана, Баласана, Уттана прищхасана, Адхо мукха шванасана, Падмасана / Ардха падмасана, Титлиасана, Врикшасана, Сварга двиджасана, Утката конасана, Натаварасана, Натараджасана, Ваджрасана, Шавасана.

изпълнение: **Анелия Събева** и **Десислава Бонева** | снимки: **Галин Атанасов**

6 Вдишваме и издишвайки, сядаме. Събираме стъпалата, като ги придърпваме към перинеума, обхващаме с дланите ходилата и отпускаме коленете колкото можем към земята. Вече сме в **Титлиасана** (Пеперуда). Време е да размахаме крила, да дадем свобода на духа си и да се пореем на воля в безкрайната небесна шир. Чрез тази смяна на перспективата се сдобиваме с мъдрост и разширяваме собствените си граници. Издигайки се над земята, откриваме колко различен е светът и можем да направим равносметка за различни аспекти от живота си. Размахваме динамично коленете нагоре-надолу, като бавно вдишваме и издишваме. Затваряме очи и с всяко издишване си представяме как тялото ни става все по-леко, докато се превърнем в свободен дух, който се къпе в слънчевата светлина на прекрасен топъл ден. Избледняват следите от грижи и безпокойства, отрицателните мисли и чувства се стопяват. Пеперудите се носят в слънчевия ден като въплъщение на радостта. И ние като тях отлитаме към клоните на Дървото на живота, което ще ни свърже с изначалните сили. Задържаме тази поза колкото ни е приятно – минимум около минута, за да почувстваме дълбокото отпускане.

йога и анемия

Кристос Павлу е лицензиран Айенгар йога преподавател от Атина с дългогодишен опит. В момента води класове в Iyengar Yoga Centre, София
fb/IyengarYogaCentreSofia

Ако се появят слабост, замайване, задъхване, главоболие, раздразнителност и ако това се отнася за жена, възрастен човек или пациент във възстановителен период след заболяване, е желателно да се провери дали не става дума за анемия. За малокръвие говорим, когато броят на червените кръвни клетки (еритроцитите) или стойностите на хемоглобина са под нормалните нива. Причините за това могат да бъдат: загуба на голямо количество кръв след травма или операция, обилна менструация, неспособност за образуване на достатъчно еритроцитите вследствие на недохранване, липса на желязо в организма, недостиг на витамин B12 или фолиева киселина, нарушения в костния мозък, бременост. За формиране на еритроцитите оказват влияние хормоните, произвеждани от щитовидната и надбъбречната жлеза, андрогените (мъжките хормони) и естрогените (женските хормони), както и хормонът *еритропоетин*.

РИСКОВИ ГРУПИ

Анемията е по-разпространена при жените, особено при тези, които раждат няколко пъти през кратки периоди от време, както и при хората, които живеят в крайна бедност. Днес болестта не се среща само в развиващите се страни, а и в тези с висок стандарт, тъй като хората са твърде заети, за да полагат грижа да се хранят балансирано и пълноценно.

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

За да се справим с анемията, следва да се предприемат действия в няколко посоки:

акро йога
извисяващо общуване

Деви се обучава и експериментира с привидно противоположни практики, които интегрира в едно общо проявление. Виняса, ин и акро йога, констелации, кристали и аромати са част от шарената палитра, които тя споделя в център „Мандала“, София
www.yogamandala.net

Няма да ви развивам теории за акро йога. Тя е едно от онези преживявания, които можеш да разбереш само с клетките си. Енергиен шот, който споделяш с някой друг. Въплъщение на любовта към живота и радостта от общуването

КАК СЕ СЛУЧВА МАГИЯТА

В акро йога има роли. Всеки има естествено влечение да бъде база или летец. Ролята на пазителя (спотъра) е много ключова, тъй като именно той гарантира безопасността на двамата, които се свързват. Джейсън Немер, който се смята за основател на акро йога през 2003 г., използва метафората за Сита, Рама и Хануман, за да представи тези три роли. Хануман е пазителят, който следи Сита – летеца, и Рама – базата, да са в пълна безопасност, докато се единяват.

ИСКАШ ДА ОПИТАШ, НО НЯМА С КОГО

Едната опция е да посетиш акро йога час или уъркшоп. Ключов е допирът. Важно е да отвориш личното си пространство, за да бъдеш поддържан от груповата динамика, базирана буквално и преносно на взаимно доверие и подкрепа. Другият вариант е да си намериш ентусиазиран партньор, който е отворен да експе-

Защо е важно да опознаем и опитомим сексуалната енергия

Люба Комитова практикува йога над 20 години и черпи от нея мъдрост, вдъхновение и сила. Тя е психолог и сертифициран йога учител, председател на йога център „Хридая", Бургас
www.yoga-hridaya.com

Стара колкото света, темата за секса е винаги актуална и все има какво още да се каже за природата на интимната връзка между двама души. Още в древни времена се е считало, че сексуалната енергия трябва да се контролира, защото в противен случай нейната мощ се пропилява. Под контрол се има предвид да не се разхищава огромният потенциал на вътрешните сили, които се събуждат от сексуалния нагон дори само при мисълта за физическа близост с любимия човек. Тези сили, погледнати през призмата на материалната ни същност, нашето физическо тяло, могат да се опишат с понятието хормони.

Мигът, в който се влюбим, се отделят хормоните на щастието и изведнъж светът става по-красив, по-романтичен. Окрилени от силата на любовта, ние прескачаме всички прегради по пътя си и сме способни да извършим чудеса. Другата страна на монетата е разочарованието и болезнените преживявания при отхвърляне. Подобни емоционални сътресения пораждат депресия, апатия или неконтролируема агресия. Продължителната любовна мъка, особено при емоционално нестабилни и незрели индивиди, може да се окаже предпоставка за здравословен проблем и дори да наложи медикаментозна намеса.

ОБЩАТА КУХНЯ (ЛАНГАР) Е ВЪРХОВЕН ИЗРАЗ НА СИКХСКОТО ГОСТОПРИЕМСТВО И ВЕЛИКОДУШИЕ. ЗЛАТНИЯТ ХРАМ В АМРИТСАР ИЗХРАНВА ПО 40 000 ДУШИ ВСЕКИ ДЕН.

КАК ДА СЕ ХРАНИМ БЕЗПЛАТНО

В Индия е напълно възможно всеки ден да се храниш безплатно, като се поинтересуваш за най-близкия сикхски храм (*гурудвара*). По време на т.нар. обща кухня (*лангар*), предлагана ежедневно след обедните молитви, посетителите на храма, независимо от социалното положение и вероизповедание, получават безплатен обяд. Всички сядат на пода като равни – просяк и бедняк се хранят рамо до рамо с аристократа, бизнесмена или дори някоя знаменитост. В повечето случаи храната, която се сервира, е вегетарианска, за да може да се хранят и хората, спазващи строги пости, но на определени сикхски празници се поднася и месо. На влизане в храма трябва да събуеш обувките и да покриеш косата си. Сядаш на пода, след което минават и ти сипват храна. Щом приключиш, е редно сам да измиеш посудата. Идеята на Гуру Нанак, който въвежда тази обща безплатна кухня, била да се следва принцип на равенство между всички хора, независимо от религията, цвета на кожата, възрастта, пола или социалния им статус – нещо революционно за раздробеното на множество касти индийско общество.

оцвети себе си

Краси Проданов пише за баланса на душата и тялото вече 13 години. Идеи как да ги оплитаме в приказката на живота може да намирате всеки ден в „Слънчева храна" – проект за това да ни хранят добрите мисли, а в нас винаги да има светлина. www.facebook.com/SlncevaHrana

Една теория гласи, че колкото повече цвят има около нас, толкова по-шарен и пъстър става животът. С книжките за оцветяване можем да сбъднем това. Превърнаха се в хит тази година – вълната дойде с Джо хана Басфорд – една шотландка, която се вдъхновила от гората край родния си дом. Така създала „Тайната градина". За изненада на всички, книгата оглавява класациите, води в продажбите пред далеч по-престижни автори и на място като amazon.com. След „Тайната градина" се отвориха още много вратички към тайни места в нас самите. Изданията се нароиха, а манията да оцветяваме сякаш превзе целия свят.

ПСИХОЛОЗИТЕ СА ВЪВ ВЪЗТОРГ

Най-често сравняват книжките за оцветяване с антидепресант. Те ни помагат и да общуваме по-истински. Могат да се използват по много начини и точно за това разговаряме с Жанета Христова, която е гещалт терапевт. Разтворили сме любимата ѝ „Колоритания" – мандали, на които да придадем цвят и да превърнем в картини. „Оцветяването е нещо, което ме вкарва в състояние, подобно на медитация – споделя Жанета. – Засилва творческото мислене, но в същото време помага да се разсея от натоварваща и изчерпваща психически работа."

РИСУВАНЕТО Е ОБЩУВАНЕ

Най-добре го показва следният факт – мнозина от тези, които посягат към книжките за оцветяване за възрастни, споделят създаденото от тях. Така възникват много групи, в които се обменя чиста позитивна енергия, защото елементът конкуренция липсва. Едни и същи мотиви се